

"УТВЕРЖДАЮ"

Генеральный директор

ООО "Школьное питание"

Р.И. Мусина



ПРИМЕРНОЕ НЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ ДЕТСКИХ САДОВ Г. ЗАИНСК С 09.09.2024г. по 13.09.2024 г.

№ НД	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции, г.		Пищевые вещества, г.						Энерг. ценность, ккал		Витамины, мг		
		Дет. сад	Ясли	Белки		Жиры		Углеводы		Дет. сад	Ясли	Дет. сад	Ясли	
				Дет. сад	Ясли	Дет. сад	Ясли	Дет. сад	Ясли					
Пн, 09 сентября 24														
Завтрак														
3/04	Булгурброд с сыром	30/5	20/5	54,34	48,4	47,98	43,36	237,48	201,08	1 599,11	1 388,19	65,82	54,01	
311/04	Каша молочная "Геркулесовая" (жидкая) с маслом	200/3	150/3	14,20	10,82	12,04	9,86	52,64	38,21	375,71	284,83	3,08	2,32	
ТТК-437	Чай полусладкий с молоком	200	150	3,87	3,07	2,32	2,02	15,30	10,20	97,54	71,24	0,04	0,04	
697/04	Второй завтрак			8,68	6,51	8,42	6,86	29,88	22,42	230,02	177,48	2,29	1,72	
	Молоко кипяченое	100	100	1,65	1,24	1,30	0,98	7,46	5,59	48,15	36,11	0,75	0,56	
43/04	Обед			3,06	3,06	2,64	2,64	5,06	5,06	56,23	56,23	1,37	1,37	
148/04	Салат из свежей капусты	50	40	3,06	3,06	2,64	2,64	5,06	5,06	56,23	56,23	1,37	1,37	
30 Пр.№321 от 07.	Суп-лапша домашняя с мякотью птицы	200/15	150/15	17,78	16,58	20,95	19,25	65,69	54,86	522,45	459,09	60,98	49,95	
520/04	Фрикадельки рыбные "Капелька" с соусом томатным	50/30	50/30	0,95	0,76	2,55	2,04	5,16	4,13	47,41	37,93	29,84	23,87	
ТТК-265Н	Пюре картофельное	130	110	8,00	7,46	7,18	6,66	10,85	8,14	140,01	122,36	1,93	1,63	
	Компот "Плодово-ягодный" из красной смородины	200	150	4,23	4,23	6,72	6,72	4,20	4,20	94,18	94,18	1,57	1,57	
	Хлеб белый	1/20	1/20	2,86	2,42	4,26	3,60	19,17	16,22	126,47	107,01	22,51	19,04	
337/04	Уплотненный полдник			0,12	0,09	0,04	0,03	16,55	12,41	67,06	50,29	5,13	3,84	
510/04	Яйцо вареное	1 шт	1 шт	1,62	1,62	0,20	0,20	9,76	9,76	47,32	47,32	0,39	0,37	
ТТК-253к	Каша гречневая вязкая	130	110	19,30	17,94	12,35	11,61	114,09	102,95	644,72	588,04	67,44	67,44	
ТТК-458	Чай "Витаминный" полусладкий	200	150	5,52	5,52	5,04	5,04	5,04	5,04	67,44	67,44			
	Ватрушка с повидлом	75	75	4,03	3,41	4,12	3,49	21,54	18,23	139,36	117,92			
	Хлеб белый	1/20	1/20	0,76	0,57	0,06	0,04	17,62	13,22	74,06	55,54	0,09	0,07	
	Хлеб "Дарницкий"	44,6	36,25	4,43	4,43	2,44	2,44	46,88	46,88	227,21	227,21	0,30	0,30	
Итого стоимость питания в день														
Вт, 10 сентября 24														
Завтрак														
3/04	Булгурброд с маслом с сыром	30/5/5	20/5/5	80,91	65,17	62,1	50,14	224,34	192,33	1 779,81	1 481,12	64,15	49,49	
161/04	Суп молочный с рисом	200	150	8,33	8,48	11,34	10,58	31,09	34,81	259,73	268,34	2,51	2,00	
ТТК-198Н	Какао с молоком полусладкое	180	150	1,52	3,12	5,04	5,64	0,07	10,27	51,74	104,34	0,04	0,04	
	Второй завтрак			3,76	2,82	3,78	2,84	15,74	11,80	111,99	84,00	1,30	0,98	
	Молоко кипяченое	100	100	3,05	2,54	2,52	2,10	15,28	12,74	96,00	80,00	1,17	0,98	
	Хлеб белый	1/20	1/20	3,06	3,06	2,64	2,64	4,33	4,33	53,28	53,28	0,84	0,84	

698/04	Простокваша	100	100	3,06	3,06	2,64	2,64	4,33	4,33	53,28	53,28	0,84	0,84
	Обед												
52/11	Салат из свежкл отварной	50	40	0,91	0,73	3,06	2,45	5,33	4,27	821,89	631,32	48,13	36,16
124/04	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/10	150/5	1,95	1,39	4,57	3,05	8,09	5,96	81,28	56,88	36,71	27,34
ТТК-739к	Котлеты "Татарские"	75	50	12,09	8,06	17,09	11,06	9,30	6,20	239,33	156,55	0,56	0,37
ТТК-446	Пюре из бобовых "Янтарное"	130	110	14,70	12,44	4,32	3,65	32,42	27,44	227,34	192,37		
707/04	Сок фруктовый разливной	200	150	1,00	0,75			20,20	15,15	84,80	63,60	4,80	3,60
	Хлеб белый	1/20	1/20	1,62	1,62	0,20	0,20	9,76	9,76	47,32	47,32		
	Хлеб "Дарницкий"	44,6	36,25	2,94	2,39	0,49	0,40	18,29	14,86	89,33	72,61		
	Уплотненный полдник												
ТТК-495Н	Десерт фруктовый Яблоко	120	100	0,48	0,40	0,48	0,40	10,80	9,00	49,44	41,20	12,00	10,00
ТТК-302Н	Галушки "Снежок"	200	150	30,93	23,00	12,14	9,95	52,39	39,48	442,54	339,42	0,57	0,42
ТТК-475	Чай полусладкий с печеньем сахарным	200/18	150/18	2,90	2,85	5,77	5,76	22,34	21,07	152,93	147,56	0,10	0,07
	Хлеб белый	1/20	1/20										
	Итого стоимость питания в день	152,36 руб.	120,97 руб.										
	Ср, 11 сентября 24												
	Завтрак												
3/04	Бугерборд с сыром	30/5	20/5	3,87	3,07	2,32	2,02	15,30	10,20	97,54	71,24	0,04	0,04
311/04	Каша молочная манная (жидкая) с маслом	200/3	150/3	8,21	6,17	6,88	5,71	36,35	27,27	240,19	185,11	2,29	1,72
ТТК-343Н	Кофейный напиток полусладкий	180	150	2,52	2,10	1,64	1,37	13,94	11,62	80,61	67,17	0,75	0,62
	Второй завтрак												
697/04	Молоко кипяченое	100	100	3,06	3,06	2,64	2,64	5,06	5,06	56,23	56,23	1,37	1,37
	Обед												
13/2010	Салат из свежих огурцов	50	40	2,58	2,07	3,05	2,44	1,21	0,97	42,58	34,07	4,85	3,88
110/2004	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/25/10	150/5	7,90	1,37	9,50	3,04	11,95	8,29	164,89	65,96	22,25	16,17
110/2004	Борщ с капустой и картофелем с мясными фрикадельками												
ТТК - 394	"Останкинские" со сметаной	180/5	130/5	21,73	15,70	16,74	13,09	31,55	22,81	363,75	271,88	35,56	25,68
ТТК-268Н	Запеканка картофельная с мясом птицы с маслом	200	150	1,62	1,62	0,20	0,20	20,66	15,50	82,64	61,98		
	Компот "Плодово-ягодный" из изюма	1/20	1/20	1,62	1,62	0,20	0,20	9,76	9,76	47,32	47,32		
	Хлеб белый												
	Уплотненный полдник												
ТТК-2Н	Зеленый горошек порциями	15	10	1,02	0,68	0,08	0,05	2,91	1,94	16,44	10,96	2,22	1,48
208/10	Макаронны запеченные с яйцом с маслом	150/5	150/5	7,46	7,46	10,26	10,26	31,33	31,33	247,51	247,51	0,32	0,32
ТТК-475	Чай полусладкий	200	150	0,20	0,15	0,05	0,04	5,06	3,79	21,50	16,12	0,10	0,08
	Хлеб белый	1/20	1/20	1,62	1,62	0,20	0,20	9,76	9,76	47,32	47,32		
	Хлеб "Дарницкий"	44,6	36,25	2,94	2,39	0,49	0,40	18,29	14,86	89,33	72,61		
	Итого стоимость питания в день	152,36 руб.	120,97 руб.										
	Чт, 12 сентября 24												
	Завтрак												
2/04	Бугерборд с повидлом	30/10/5	20/10/5	15,44	11,65	14,05	12,12	77,24	59,43	497,28	393,48	3,45	2,72
311/04	Каша молочная пшеничная с маслом	200/3	150/3	2,45	1,65	4,52	4,22	21,23	16,13	135,44	109,14	0,10	0,10
ТТК-198Н	Какао с молоком полусладкое	180	150	3,05	2,54	2,52	2,10	15,28	12,74	96,00	80,00	1,17	0,98
	Второй завтрак												
698/04	Ацидофилин	100	100	3,02	3,02	2,70	2,70	4,32	4,32	53,68	53,68	0,86	0,86
	Обед												
62/11	Салат из моркови с сахаром	50	40	0,62	0,50	0,05	0,04	5,81	4,65	26,16	20,92	2,40	1,92
132/2004	Рассольник ленинградский со сметаной	200/5	150/5	2,51	1,92	3,95	3,15	14,50	10,92	103,60	79,70	13,35	10,01

Рекомендуемые нормы физиологических потребностей для детей с 3 до 7 лет в пищевых веществах и энергии согласно СанПиН 2.3./2.4.3590 - 20 "Санитарно - эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях"

возраст детей	энергетическая ценность, ккал	белки, г	жиры, г	углево ды, г	Витами н С мг
3-7 лет	1800	54	60	261	50
до 3 лет	1400	42	47	203	45
Зам. Ген. директора по производству и качеству Г.Н. Мартынова					
Экономист по ценам А. Р. Гагина					
Ведущий инженер-технолог по производству Л. Р. Загидуллина					